



EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI DENGAN POMATOGA (POLA MAKAN DAN TANAMAN OBAT KELUARGA) PADA LANSIA DI PEKON PANJEREJO, KEC. GADINGREJO, KAB. PRINGSEWU

Abdullah¹, Elsy Juni Andri Kariny², Rido Tirtatama³, Intan Violita Agustin⁴,
Afifah Nurhasanah Majid⁵, Adelia Evita Sari⁶, Irma Okta Wijayanti⁷, Arina
Salsabilla⁸, Pipit Dewi K⁹, Arum Dijayanti¹⁰, Putri Rahma Alamsyah¹¹

^{1,5,8,11}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

²Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

^{3,6,10}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

^{4,7,9}Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

*Penulis Korespondensi: rinaasabilla@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dialami lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan, penanganan, pola makan sehat, serta pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia penderita hipertensi mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi melalui edukasi pola makan dan pemanfaatan tanaman obat keluarga. Metode kegiatan meliputi observasi, edukasi melalui ceramah interaktif menggunakan media leaflet, serta penyerahan dan penanaman TOGA di lahan Posyandu Kerinci. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test dengan kuesioner berisi 15 soal pilihan ganda pada 27 peserta. Hasil menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan setelah edukasi. Pada pre-test, mayoritas peserta berada pada kategori kurang (66,7%), sedang (22,2%), dan baik (11,1%). Setelah intervensi, hasil post-test menunjukkan peningkatan menjadi kategori baik (51,9%) dan sedang (48,1%), serta tidak terdapat lagi peserta dalam kategori kurang (0%). Data ini menunjukkan bahwa edukasi dengan media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi, pola makan sehat, serta pemanfaatan TOGA sebagai terapi nonfarmakologis. Program ini diharapkan mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Kata kunci: Hipertensi, Pencegahan, Pola makan, Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease commonly experienced by older adults and poses a risk of serious complications. Hypertension control can be achieved by increasing knowledge regarding prevention, management, healthy dietary patterns, and the utilization of Family Medicinal Plants (TOGA). This community service activity aimed to improve the knowledge of elderly individuals with hypertension regarding prevention and management through education on dietary patterns and the use of family medicinal plants. The methods included observation, educational sessions through interactive lectures using leaflet media, as well as the distribution and planting of TOGA at the Posyandu Kerinci site. Evaluation was conducted using a pre-test and post-test design with a 15-item multiple-choice questionnaire administered to 27 participants. The results showed an increase in knowledge levels after the educational intervention. In the pre-test, most

participants were in the poor category (66.7%), followed by moderate (22.2%) and good (11.1%). After the intervention, post-test results showed improvement, with participants categorized as good (51.9%) and moderate (48.1%), and no participants remaining in the poor category (0%). These findings indicate that leaflet-based education is effective in improving elderly knowledge regarding hypertension prevention and management, healthy dietary practices, and the use of TOGA as a non-pharmacological therapy. This program is expected to encourage sustainable behavioral changes toward a healthier lifestyle.

Keywords: *Hypertension, Prevention, Management, Dietary Patterns, Family Medicinal Plants (TOGA)*

1. PENDAHULUAN

Pekon Panjerejo berada di Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu. Sebagian besar masyarakatnya memiliki anak usia sekolah dari TK hingga SMA, dengan akses pendidikan dasar yang cukup memadai dan terjangkau. Fasilitas kesehatan dasar juga tersedia, namun pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit tidak menular, terutama hipertensi, masih terbatas dan penerapan pola makan sehat belum konsisten, sehingga risiko penyakit tinggi tetap ada.

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2024, diperkirakan hipertensi mempengaruhi sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia. Prevalensi di seluruh wilayah WHO berkisar dari 29% (WHO, 2025). Menurut Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi di Indonesia 30,8%, prevalensi di Lampung 29,7% (SKI, 2023). Berdasarkan data dari UPTD Puskesmas Wates terdapat 41 (97,61%) lansia yang melakukan pemeriksaan di dusun 3 Panjerejo yang terkena hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh masyarakat Indonesia (Yanto et al., 2022). Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik mencapai ≥ 90 mmHg (Bahtiar et al., 2025).

Hipertensi memiliki beberapa faktor risiko yang secara umum dibedakan menjadi dua kategori, yaitu faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan seperti riwayat keturunan, jenis kelamin, ras, dan usia; serta faktor risiko yang masih bisa dikendalikan seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kopi, sensitivitas terhadap natrium, rendahnya kadar kalium, konsumsi alkohol, stres, jenis pekerjaan, tingkat pendidikan, dan pola makan (Bahtiar et al., 2025). Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi nonfarmakologi dan terapi farmakologi. Terapi non farmakologi berupa modifikasi gaya hidup meliputi pola diet, aktivitas fisik, larangan merokok dan pembatasan konsumsi alkohol.

Beberapa cara untuk melakukan pengobatan secara nonfarmakologi adalah mengontrol pola makan, mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi potasium dan magnesium, serta melakukan aktivitas fisik. Salah satu cara untuk mengatur pola makan bagi penderita hipertensi adalah dengan menerapkan metode diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) (Fitriyana & Wirawati, 2022). Diet DASH menyarankan konsumsi makanan rendah lemak jenuh, kolesterol, dan lemak total, serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur, produk susu tanpa lemak atau rendah lemak, gandum utuh, dan kacang-kacangan (Suharyati et al., 2019).

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan maupun ladang dan dikelola oleh keluarga. Jenis tanaman yang ditanam memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri. Dengan memahami khasiat dan jenis tanaman tertentu, tanaman obat menjadi pilihan keluarga dalam memilih obat alami yang aman (Sari & Andjasmara, 2023).

Pemanfaatan tanaman obat keluarga ditujukan agar diperoleh obat tradisional yang bermutu tinggi, aman, memiliki khasiat nyata yang teruji secara ilmiah, dan dimanfaatkan secara luas, baik digunakan sendiri maupun dalam pelayanan kesehatan formal. Pemanfaatan TOGA dipilih karena pada zaman yang semakin modern, pengetahuan masyarakat tentang TOGA masih kurang (Sari & Andjasmara, 2023). Adapun khasiat dari tanaman TOGA antara lain, Kumis Kucing merupakan tanaman herbal yang berkhasiat untuk kesehatan sebagai obat diuretik. Sifat antioksidan yang tinggi juga didapatkan dari tanaman ini dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi untuk pengelolaan penyakit hipertensi (Cita et al., 2023). Serai berkhasiat kandungan kadar potasium yang tinggi dalam serai bermanfaat sebagai penurun tekanan darah melalui mekanisme diuretik dengan menghasilkan produksi urin tubuh yang berlebih. Peningkatan produksi urin akan menstimulasi sistem sirkulasi darah sehingga sangat berdampak dalam membantu menstabilkan tekanan darah ke

posisi normal (Sutik & Rahayu Pangestuti, 2022).

Sambiloto berkhasiat dapat menurunkan tekanan darah setelah mengonsumsi sambiloto (Sanrang *et al.*, 2024). Jahe (*Zingiber officinale*), sebagai minuman herbal dapat menjadi alternatif dalam menurunkan tekanan darah secara alami. Jahe berperan melalui mekanisme vasodilatasi dan penghambatan *Angiotensin Converting Enzyme* (ACE) (Rodhiah *et al.*, 2025). Bawang putih berkhasiat menurunkan tekanan darah, berpotensi sebagai ACE inhibitor alami, mengandung flavonoid & quercetin sebagai senyawa aktif utama (Pangestu *et al.*, 2023). Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia penderita hipertensi mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi melalui edukasi pola makan dan pemanfaatan tanaman obat keluarga.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Bahan dan alat yang digunakan dalam pengabdian masyarakat adalah polibag, media tanam, tanaman obat keluarga, media leaflet, kuesioner, alat tulis, tensimeter. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui beberapa tahapan atau metode sebagai berikut:

1. Observasi guna memperoleh masalah yang ada di Dusun 3 Panjerejo
2. Pembuatan media leaflet yang berisi materi terkait pengertian hipertensi, penanganan hipertensi, pola makan penderita hipertensi, dan tanaman obat keluarga yang dapat menurunkan hipertensi. Media yang digunakan berupa leaflet berukuran A4.
3. Edukasi tentang pencegahan dan penanganan dengan pola makan, dan pemanfaatan TOGA yang dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2026.
4. Penyerahan tanaman obat keluarga di lahan Posyandu Kerinci Dusun 03 Pekon Panjerejo. Penyerahan tanaman obat keluarga ini diterima oleh ketua kader.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Kamis, 29 Januari 2026 yang bertempat di Posyandu Kerinci. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan kuesioner sebanyak 15 soal pilihan ganda kepada 27 peserta. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta. Masing-masing tes dilakukan selama 10 menit. *Pre test* dan *post-test* diikuti oleh lansia penderita hipertensi di Dusun 3 Pekon Panjerejo, Kec. Gadingrejo, Kab. Pringsewu. Pengisian kuesioner dilakukan oleh 27 peserta sosialisasi. Kategori penilaian yaitu rentang nilai 80-100 masuk dalam kategori baik, nilai 60-79 berarti sedang, dan nilai < 60 berarti kurang (Septiani, 2023).

Tabel 3.1 Kategori Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	%	N	%	N
Baik	11,1	3	51,9	14
Sedang	22,2	6	48,1	13
Kurang	66,7	18	0	0
Total	100	27	100	27

Berdasarkan table 3.1 di atas diketahui bahwa pada nilai *pre-test* banyak peserta yang masuk dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 18 orang (66,7%). Sementara pada kategori sedang 6 orang (22,2%) dan kategori baik sebanyak 3 orang (11,1%). Data ini menunjukkan bahwa kemampuan awal peserta sebelum edukasi masih tergolong rendah dan didominasi oleh kategori kurang. Setelah diberikan edukasi hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Jumlah peserta pada kategori baik meningkat menjadi 14 orang (51,9%), sedangkan kategori sedang menjadi 13 orang (48,1%), dan kategori kurang menjadi 0 orang (0%).

Perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan nilai dari kategori rendah ke kategori yang lebih tinggi. Penurunan persentase pada kategori kurang yang diikuti dengan peningkatan pada kategori sedang dan baik menunjukkan bahwa edukasi dengan media leaflet berpengaruh

pada peningkatan pengetahuan peserta edukasi. Leaflet merupakan sumber informasi yang berbentuk lembaran, dilengkapi dengan gambar-gambar agar pembaca lebih tertarik untuk melihatnya. Leaflet biasanya didesain dengan penggunaan bahasa yang komunikatif untuk mudah dipahami oleh pembaca (Wahyuni et al., 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Kerinci, Dusun 03 Way Bayas, Pekon Panjerejo, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, merupakan bentuk intervensi promotif dan preventif terhadap tingginya angka hipertensi pada lansia. Berdasarkan data UPTD Puskesmas Wates, sebanyak 41 lansia (97,61%) yang melakukan pemeriksaan di Dusun 03 terdiagnosis hipertensi. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan dominan di wilayah ini dan memerlukan pendekatan edukatif yang berkelanjutan.

Pemilihan media leaflet pada pengabdian kepada masyarakat ini dikarenakan desain dan tampilan leaflet cenderung lebih simple dan mudah untuk dibawa kemana-mana (Wahyuni et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa media ini lebih efektif dibandingkan dengan media cetak lainnya karena desainnya yang menarik dan lebih sederhana. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi et al., 2022) bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan leaflet berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat.

Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh kategori penilaian. Kategori baik meningkat dari 11,1% menjadi 51,9% dan kategori sedang dari 22,2% menjadi 48,1%. Sebaliknya, kategori kurang menurun drastis dari 66,7% menjadi 0%. Hal ini menandakan bahwa materi dapat diterima secara merata oleh seluruh peserta.

Dari sisi substansi materi, pengaturan pola makan menjadi bagian penting dalam pengendalian hipertensi. Edukasi mengenai pembatasan konsumsi garam, lemak jenuh, serta peningkatan konsumsi buah dan sayur sesuai prinsip diet DASH memberikan pemahaman praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Lansia mulai memahami bahwa pengendalian

hipertensi tidak hanya bergantung pada obat, tetapi juga pada perubahan gaya hidup.

Pemanfaatan TOGA sebagai terapi nonfarmakologis juga menjadi poin pembahasan yang menarik perhatian peserta. Tanaman seperti kumis kucing, serai, sambiloto, dan jahe diperkenalkan sebagai alternatif pendukung pengendalian tekanan darah melalui mekanisme diuretik, vasodilatasi, serta efek antioksidan. Penyerahan dan penanaman TOGA di lahan Posyandu Kerinci merupakan langkah strategis untuk memastikan keberlanjutan program. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menyediakan sarana praktik langsung yang dapat dimanfaatkan masyarakat secara kolektif.

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis komunitas melalui Posyandu efektif menjangkau lansia. Posyandu sebagai pusat kegiatan kesehatan masyarakat memudahkan koordinasi dengan kader dan meningkatkan partisipasi aktif peserta. Antusiasme lansia selama sesi diskusi dan tanya jawab menunjukkan bahwa metode interaktif mampu membangun keterlibatan dan meningkatkan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi kesehatan dengan pendekatan edukatif dan penggunaan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia penderita hipertensi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi dasar perubahan sikap dan perilaku lansia dalam menerapkan pola hidup sehat guna mencegah komplikasi hipertensi di kemudian hari.



(a)



(b)



(c)



(d)

Gambar (a) Pengukuran tekanan darah, (b) pengisian *pre-test*, (c) pemaparan materi, dan (d) pengisian *post-test*.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi pencegahan dan penanganan hipertensi dengan pola makan dan pemanfaatan TOGA pada lansia di Pekon Panjerejo berjalan dengan baik dan mendapat respons positif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia, dimana kategori kurang menurun dari 66,7% menjadi 0%, dan kategori baik meningkat dari 11,1% menjadi 51,9%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi melalui media leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi serta pemanfaatan TOGA. Penyerahan dan penanaman TOGA di area Posyandu diharapkan dapat mendukung upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan.

Saran dalam kegiatan ini yaitu :

1. Lansia diharapkan menerapkan pola hidup sehat dan memanfaatkan TOGA secara rutin.
2. Kader dan Posyandu melakukan pendampingan serta pemantauan berkelanjutan.
3. Puskesmas dan pemerintah desa melaksanakan edukasi secara berkala.
4. Kegiatan selanjutnya menambahkan praktik TOGA dan monitoring tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Pemerintah Desa Panjerejo, khususnya masyarakat Dusun 3 Way bayas, atas dukungan, kerja sama, serta partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dukungan yang diberikan sangat berperan dalam kelancaran dan keberhasilan kegiatan ini, sehingga tujuan pengabdian dapat tercapai dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahtiar, T. R., Sangadji, N. W., & Putri, E. C. (2025). Analisis Faktor Penyebab Hipertensi di Lingkungan Kerja PT . X Tahun 2024. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(6), 2048–2063. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v5i6.2588>
- Cita, E. E., Ka'arayeno, A. J., & Cahyaningrum, I. (2023). Pemberian Seduhan Daun Kumis Kucing (*Orthosiphon Aristatus*) Terhadap Frekuensi Berkemih pada Lansia dengan Hipertensi. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 8(2), 10–14.
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Pangestu, K. W. A., Rizka, A., & Hardiana, I. (2023). Uji Efektivitas Antihipertensi Ekstrak Etanol Bawang Putih (*Alliumsativum* Linn.) Bali pada Hewan Coba Mencit (*Mus Musculus*) Jantan. *Jurnal Farmasi Kryonaut*, 2(2).
- Rodhiah, W. S., Saldaw, A., F, A. A., Yohanes, K., Karlina, L., Meri, Wahyuni, N. S., Shapira, S. B., &

- Ismiati, S. (2025). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Terapi Non Farmakologis Untuk Pengendalian Hipertensi di Kampung Situhiang, Desa Puraseda. *RENATA*, 3(3), 367–371.
- Sanrang, B. M., Faradiba, & Santi, I. (2024). Studi Etnofarmasi Tumbuhan Obat yang Berkhasiat Sebagai Antihipertensi di Kelurahan Galung, Kecamatan Liliriaja, Kabupaten Soppeng. *Makassar Natural Product Journal*, 2(2), 153–163.
- Sari, N., & Andjasmara, T. C. (2023). *Jurnal Bina Desa Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat Pendahuluan*. 5(1), 124–128.
- Septiani, S. (2023). Implementasi Metode Jarimatika terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas Besar SD N 3 Margototo. *Universitas Muhammadiyah Metro*.
- SKI. (2023). *Laporan Tematik Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sutik, & Rahayu Pangestuti. (2022). Rebusan Air Serai Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa. *Jurnal Penelitian Keperawatan Vol*, 8(2), 203–211.
- Wahyuni, W., Fitri, R., & Darussyamsu, R. (2022). Kajian Pemanfaatan Media Pembelajaran Leaflet Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Biolokus: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi Dan Biologi*, 5, 35–41.
- WHO. (2025). *Global report on hypertension 2025*.
- Yanto, A., Armiyati, Y., Hartiti, T., Ernawati, E., & Aisah, S. (2022). Pengelolaan kasus hipertensi pada lansia di pulau Karimunjawa menggunakan pendekatan terapi komplementer. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/sjpkm.v2i1.11166>